

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра спорту та фітнесу

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-
методичної
та навчальної роботи

 О.Б.
Жильцов

« 04 » 09 2017 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

напрямок підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання

(на базі молодшого спеціаліста)

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017 – 2018 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Рекреаційні технології» для студентів галузі знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, напрямку підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання (на базі молодшого спеціаліста), 2017 року. - 28 с.


Розробник:

О.С. Кожанова, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол № 1 від “ 1 ” вересня 2017 р.

Завідувач кафедри спорту та фітнесу


_____ / В.В. Білецька /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи


_____ / О.С. Комоцька /

ЗМІСТ

	С.
ЗМІСТ	3
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
Змістовий модуль I.	9
Змістовий модуль II.	9
Змістовий модуль III.	10
Змістовий модуль IV.	10
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Рекреаційні технології»	11
V. Плани семінарських та практичних занять	13
Тематика модульних контрольних робіт	17
VI. Завдання для самостійної роботи	18
Карта самостійної роботи студента	19
VII. Система поточного та підсумкового контролю знань	20
VIII. Методи навчання	21
IX. Методичне забезпечення курсу	22
X. Питання до екзамену	23
XI. Рекомендована література	26
Основна	26
Додаткова	27

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Рекреаційні технології» розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів у відповідності до навчального плану денної форми навчання.

Робочу навчальну програму з дисципліни «Рекреаційні технології» укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен засвоїти студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни, необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Мета дисципліни — дати студентам теоретичні знання і сформувати у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності.

Вивчення дисципліни «Рекреаційні технології» сприяє формуванню наступних компетенцій:

1. Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичної рекреації у своїй майбутній професійній діяльності.
2. Здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.
3. Здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання оздоровчих занять рекреативної спрямованості в навчальному процесі, що сприятиме ефективності його організації та підвищенню функціонального стану тих, хто займається тощо.

Завдання курсу:

- створити у студентів уявлення про види рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення;
- розкрити зміст основних наукових теорій, концепцій, положень, які використовуються у фізичній рекреації;
- створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;

- ознайомити студентів з методами тестування рухових можливостей людини;
- навчити студентів вибору адекватних засобів та методів фізичного виховання в роботі з різними верствами населення під час оздоровчо-рекреаційних видів занять;
- представити студентам індустрію оздоровчої фізичної культури та рекреації: Міжнародні організації, асоціації та специфіку їх діяльності.

При вивченні курсу студенти повинні оволодіти знаннями з організації, структури, змістом, сучасними технологіями та провідною виховною практикою, фізкультурно-оздоровчою з різним контингентом, сформувати необхідні знання, уміння, зацікавленість до педагогічної професії як гуманістичної місії.

Лекційний курс відображає основні положення методології організації рекреаційно-оздоровчої рухової активності. Семінарські заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

У процесі вивчення курсу студенти повинні набути наступних знань:

- мету і завдання рекреаційних технологій з різними групами населення;
- набути знань з підбирання адекватних засобів, форм, принципів методів і методичних прийомів навчання, виховання під час застосування рекреаційних форм занять.

На основі цих знань студенти повинні вміти:

- Складати конспекти різних форм занять фізичної рекреації, визначити основні завдання до них на основі індивідуально-диференційного підходу, врахування стану здоров'я (хвороби), рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості;
- Регулювати фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, їх дозування, чергування вправ для різних груп м'язів, різної ступені інтенсивності, змінюючи умови їх виконання та варіюючи фізкультурне обладнання;
- Вивчати та аналізувати результати сучасних наукових досліджень та передового педагогічного досвіду.

- Вміти реалізувати функції, принципи міждисциплінарних зв'язків.
- Вміти використовувати засоби і методи вирішення оздоровчих завдань засобами оздоровчо-рекреаційних видів діяльності.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни у 5 семестрі становить 120. З них: 8 год. - лекції, 8 год. – семінарські заняття, 26 год. - практичні заняття, 42 год. - самостійна робота, 6 год. – модульний контроль.

Контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Рекреаційні технології» проводиться у п'ятому семестрі у формі екзамену.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: «Рекреаційні технології»

Курс: 2	Галузь знань, Освітній рівень, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 4,0 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 4 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години</p>	<p>Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</p> <p>Напрямок підготовки: 6.010201 - Фізичне виховання</p> <p>Освітній рівень: перший (бакалаврський)</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 3 Семестр: V</p> <p>Контактні години: 42, з них:</p> <p>Лекції: 8 годин Семінарські заняття: 8 годин Практичні заняття: 26 годин Самостійна робота: 42 години Модульний контроль: 6 годин Семестровий контроль: 30 годин</p> <p>Вид контролю: екзамен</p>

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2017 навчальний рік

№	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
П / П		Разом	Контактних	Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
СЕМЕСТР 5									
Змістовий модуль I									
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ									
1	Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	9	4	2		2	5		
2	Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять	9	4	2		2	5		
Разом		18	8	4		4	10		
Змістовий модуль II									
ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ									
3	Особливості застосування сучасних фітнес-технологій	16	8	2		6	8		
4	Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі	20	8		2	6	10	2	
Разом		36	16	2	2	12	18	2	
Змістовий модуль III									
СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ СИСТЕМИ									
5	Характеристика сучасних оздоровчо-рекреаційних систем	14	6		4	2	6	2	
Разом		14	6		4	2	6	2	
Змістовий модуль IV									
ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ									
6	Організація активного дозвілля з різними групами населення.	10	6	2		4	4		
7	Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор.	42	6		2	4	4	2	30
Разом		52	12	2	2	8	8	2	30
Разом за навчальним планом		120	42	8	8	26	42	6	30

ІІІ. ПРОГРАМА

СЕМЕСТР 5

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ

Лекція 1. Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності (2 год.) Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура. Характеристика завдань, засобів та форм фізичної рекреації.

Основні поняття теми: здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізична рекреація, рекреаційних ефект

Практичне заняття 1. Характеристика завдань, засобів та форм фізичної рекреації (2 год.).

Лекція 2. Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять (2 год.) Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять. Характеристика поняття «SPA» і «Wellness». Характеристика поняття «фітнес». Характеристика поняття «спорт для всіх».

Основні поняття теми: оздоровчо-рекреаційні заняття, «SPA», «Wellness», поняття «фітнес», «спорт для всіх».

Практичне заняття 2. Методичні засади кондиційного тренування (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ

ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Лекція 3. Особливості застосування сучасних фітнес-технологій (2 год.). Сучасні фітнес-технології. Групові та індивідуальні заняття. Змішані та комбіновані класи. Вибір інтенсивності занять оздоровчим фітнесом. Особливості професійної діяльності фахівця із оздоровчого фітнесу. Вимоги до його компетенції.

Основні поняття теми: фітнес-технології, групові програми, індивідуальні класи, інтенсивність програм, засоби оздоровчого фітнесу, фітнес-інструктор

Практичне заняття 3 - 6. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів аеробіки (2 год.).

Семінарське заняття 1. Методика проведення кондиційного тренування (2 год.)

Практичне заняття 7 - 8. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів Пілатесу (2 год.).

Змістовий модуль III

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ СИСТЕМИ

Семінарське заняття 2. Оцінка ефективності занять кондиційного спрямування (2 год.)

Семінарське заняття 3. Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі (2 год.).

Практичне заняття 9. Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів хатха-йоги (2 год.).

Змістовий модуль IV

ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Лекція 4. Організація активного дозвілля з різними групами населення (2 год.) Характеристика форм занять рекреаційними фізичними вправами з дітьми дошкільного та шкільного віку. Сучасні найпопулярніші форми рекреаційних занять серед дорослого населення. Характеристика форми занять рекреаційними фізичними вправами з людьми літнього та похилого віку. Характеристика туризму як виду рекреації.

Основні поняття теми: оздоровчо-рекреаційні заняття, «фітнес», «спорт для всіх», фізкультурні свята та розваги, циклічні рекреаційні вправи, оздоровчі програми занять, туризм.

Семінарське заняття 4. Ігрова діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства (2 год.).

Практичне заняття 10-11. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з переважним використанням вправ силового характеру (2 год.).

Практичне заняття 12-13. Організація та проведення народних ігор та забав (2 год.).

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

III курс, V семестр.

Разом: 120 год., лекції – 8 год., семінарські заняття – 8 год., практичні заняття – 26 год., самостійна робота – 42 год., модульний контроль – 6 год, семестровий контроль – 30 год.

Модулі	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II						
Назва модуля	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ		ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ						
Лекції	1	2	3						
Теми лекцій	Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять	Особливості застосування сучасних фітнес-технологій						
Відвідування лекцій, бали	1	1	1						
Самостійна робота, бали									
Теми практичних і семінарських занять	Характеристика завдань, засобів та форм фізичної рекреації	Методичні засади кондиційного тренування	Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів аеробіки			Методика проведення кондиційного тренування		Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів Пилатесу	
Відвідування практичних і семінарських занять, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних і семінарських заняттях, бали	10	10	10× 7						
Самостійна робота, бали	5		5×4						
Модульний контроль			25 балів						

«РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ» III курс, V семестр.

Модулі	Змістовий модуль III				Змістовий модуль IV				
Назва модуля	СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ СИСТЕМИ				ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ				
Лекції					4				
Теми лекцій					Організація активного дозвілля з різними групами населення				
Відвідування лекцій, бали					1				
Самостійна робота, бали									
Теми практичних і семінарських занять	Оцінка ефективності занять кондиційного спрямування	Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі	Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів хатха-йоги	Ігрова діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства	Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з переважним використанням вправ силового характеру		Організація та проведення народних ігор та забав		
Відвідування практичних і семінарських занять, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних і семінарських заняттях, бали	10	10	10	10× 5					
Самостійна робота, бали	5				2×5				
Модульний контроль	25 балів				25 балів				
Підсумковий контроль	40 балів								

306 : 60 = 5,1 + 40 балів екзамен

V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

СЕМЕСТР 5 ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

Тема: Характеристика завдань, засобів та форм фізичної рекреації (2 год.).

План:

1. Завдання фізичної рекреації.
2. Засоби та форми фізичної рекреації.

Рекомендована література:

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Тема: Методичні засади кондиційного тренування (2 год.).

План:

1. Мета, завдання, засоби та періоди.
2. Особливості тренування на витривалість та силові якості.
3. Критерії контролю ефективності занять кондиційного тренування.

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3-6

Тема: Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів аеробіки (2 год.).

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних

груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.

2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ 1

Тема: Методика проведення кондиційного тренування (2 год.)

План:

1. Мета, завдання, засоби та періоди кондиційного тренування.
2. Структура кондиційних занять.
3. Критерії контролю ефективності занять кондиційного тренування.

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.

2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ,

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7-8

Тема: Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів Пілатесу (2 год.).

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.

2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ,

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ СИСТЕМИ

Семінарське заняття 2

Тема: Оцінка ефективності занять кондиційного спрямування (2 год.)

План:

1. Критерії контролю ефективності занять кондиційного тренування.
2. Проба Руф'є .
3. Тест Купера та його різновиди.

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

Семінарське заняття 3

Тема: Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі (2 год.).

План:

1. Заняття фітнесом аеробної та анаеробної спрямованості.
2. Функціональний тренінг з використанням новітніх технологій.
3. Засоби танцювального фітнесу.

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9

Тема: Характеристика фітнес-технологій з використанням засобів хатха-йоги (2 год.).

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Семінарське заняття 4

Тема: Ігрова діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства (2 год.).

План:

1. Тенденції розвитку соціально-культурної сфери на сучасному етапі.
2. Гра як провідна діяльність дітей дошкільного віку.
3. Формування компетентності майбутнього педагога з організації дозвіллевої ігрової діяльності учнів.
4. Характеристика анімаційних послуг у закладах відпочинку.
5. Особливості методики проведення рухливих ігор у різні вікові періоди.
6. Характеристика показників, від яких залежить дозування фізичного навантаження під час рекреаційних ігор.

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000. – 254 с.
3. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.

Практичне заняття 10-11

Тема: Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з переважним використанням вправ силового характеру (2 год.).

План:

1. Види силового фітнесу.
2. Особливості використання тренажерних пристроїв та інвентарю.
3. Особливості побудови занять у силовому фітнесі.

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
2. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.

Практичне заняття 12-13

Тема: Організація та проведення народних ігор та забав (2 год.).

Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000. – 254 с.

3. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.

Тематика модульних контрольних робіт

1. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Сучасні оздоровчі фітнес-технології.
3. Організація і методика проведення рекреаційно-оздоровчих заходів з різними групами населення.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ

Тема 1. Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності – 5 год.

1. Знати систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, цілі, функції та структура – 2 год.
2. Ознайомитися з завданнями, засобами та формами фізичної рекреації – 1 год.
3. Знати особливості системи кондиційного тренування – 2 год.

Тема 2. Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять – 5 год.

1. Знати класифікацію оздоровчо-рекреаційних занять - 1 год.
2. Охарактеризувати поняття «SPA» і «Wellness» - 2 год.
3. Ознайомитись з характеристикою поняття «фітнес» - 2 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Тема 3. Особливості застосування сучасних фітнес-технологій – 8 год.

1. Ознайомитись з характеристикою факторів, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм - 1 год.
2. Знати критерії ефективності фітнес-програм - 2 год.
3. Знати особливості побудови занять в оздоровчому фітнесі - 2 год.
4. Ознайомитися з технікою безпеки під час занять - 1 год.
5. Вміти контролювати інтенсивність навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу - 2 год.

Тема 4. Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі – 10 год.

1. Ознайомитися з засобами базової аеробіки та їх модифікацією – 5 год.
2. Вміти застосовувати елементи базової аеробіки в танцювальному фітнесі – 5 год.

Змістовий модуль III СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ СИСТЕМИ

Тема 5. Характеристика сучасних оздоровчо-рекреаційних систем – 6 год.

1. Ознайомитися з засобами релаксації системи спа та велнес – 3 год.
2. Ознайомитися зі структурою та характеристикою сучасних оздоровчих систем – 3 год.

Змістовий модуль IV ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Тема 6. Організація активного дозвілля з різними групами населення – 4 год.

1. Ознайомитися з формами занять рекреаційними фізичними вправами з дітьми дошкільного та шкільного віку – 2 год.

2. Ознайомитися з формами занять рекреаційними фізичними вправами з людьми зрілого та літнього віку – 2 год.

Тема 7. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор – 4 год.

1. Ознайомитися з методикою організації оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор – 4 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЙ РЕКРЕАЦІЇ		
Тема 1. Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності (5 год.)	поточний, практичне заняття	5×1
Тема 2. Класифікація оздоровчо-рекреаційних занять (5 год.)	поточний, практичне заняття	
Змістовий модуль II ЗАСОБИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ		
Тема 3. Особливості застосування сучасних фітнес-технологій (8 год.)	поточний, практичне заняття	5×2
Тема 4 Характеристика групових видів занять в оздоровчому фітнесі (10 год.)	поточний, практичне заняття	5×2
Змістовий модуль III СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ СИСТЕМИ		
Тема 5. Характеристика сучасних оздоровчо-рекреаційних систем (6 год.)	поточний, практичне заняття	5×1
Змістовий модуль IV ОРГАНІЗАЦІЯ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ		
Тема 6. Організація активного дозвілля з різними групами населення (4 год.)	поточний, практичне заняття	5×1
Тема 7. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ та рекреаційних ігор (4 год.)	поточний, практичне заняття	5×1
Разом: 42 години	Разом: 40 балів	

ВІІ. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Рекреаційні технології» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1 – 7.2.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного)

контролю

ІІІ курс

V семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього балів
1.	Відвідування лекцій	1	4	4
2.	Відвідування семінарських занять	1	4	4
3.	Відвідування практичних занять	1	13	13
4.	Робота на практичному та семінарському заняттях, у т.ч. виконання вправ.	10	17	170
5.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	8	40
6.	Модульна контрольна робота	25	3	75
Максимальна кількість балів – 306 .				
Розрахунок $306 : 60 = 5,1 + 40$ балів екзамен				

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	оцінка	пояснення
90 – 100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81	C	Добре

		<i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 - 68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35 - 59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1 – 34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.
- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання навчальних завдань;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціатива у навчальній діяльності.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1). За джерелом інформації:

- *словесні:* лекція (традиційна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2). За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні,

дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3). За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4). За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1). Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (ділова гра, навчальна практика).

IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- Опорні конспекти лекцій.
- Навчальні посібники.
- Робоча навчальна програма.
- Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.
- Засоби підсумкового контролю (тестові питання, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

Х. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Охарактеризуйте систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини.
2. Наведіть та охарактеризуйте види оздоровчо-рекреаційних програм.
3. Охарактеризуйте фітнес-програми рекреаційних технологій.
4. Охарактеризуйте оздоровчі програми рекреаційних технологій.
5. Охарактеризуйте спортивні програми рекреаційних технологій.
6. Охарактеризуйте особливості застосування сучасних фітнес-технологій.
7. Охарактеризуйте завдання, засоби та форми фізичної рекреації.
8. Охарактеризуйте поняття «SPA» і «Wellness».
9. Охарактеризуйте поняття «фітнес». Види фітнесу, їх характеристика.
10. Охарактеризуйте поняття «спорт для всіх».
11. Охарактеризуйте методичні засади кондиційного тренування.
12. Охарактеризуйте засоби танцювального фітнесу.
13. Охарактеризуйте функціональний тренінг з використанням новітніх технологій.
14. Охарактеризуйте фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.
15. Охарактеризуйте фітнес-технології з використанням засобів аквафітнесу.
16. Охарактеризуйте фактори, які впливають на ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм.
17. Охарактеризуйте особливості побудови занять в оздоровчому фітнесі.
18. Охарактеризуйте види туризму як оздоровчо-рекреаційний засіб.
19. Охарактеризуйте види контролю за інтенсивністю навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу.
20. Охарактеризуйте технології ментального фітнесу.
21. Охарактеризуйте фітнес-програми силового спрямування.
22. Охарактеризуйте особливості використання тренажерних пристроїв в рекреативно-оздоровчих заняттях.
23. Охарактеризуйте основні форми рекреації (фізична або рухова, творча, культурно-розважальна, пізнавальна).
24. Дати визначення поняттям: рекреаційна активність, рекреаційний ефект, рекреаційні технології. Характеристика засобів пасивної та активної рекреації.
25. Охарактеризуйте особливості організації курортно-рекреаційної діяльності.
26. Охарактеризуйте особливості професійної діяльності фахівця із оздоровчого фітнесу. Вимоги до його компетенції.
27. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
28. Охарактеризуйте ігрову діяльність та особливості її організації в соціально-культурній сфері людства.
29. Охарактеризуйте значення засобів рекреативних технологій у формуванні здорового способу життя людини.
30. Охарактеризуйте роль рекреативних технологій в профілактиці шкідливих звичок.
31. Охарактеризуйте види ефектів від рекреативних занять.
32. Наведіть приклади та охарактеризуйте основні функціональних зони та устаткування, які надають сучасні оздоровчі комплекси (водна зона, термальна

зона, тренажерна зона, спортивно-ігрова, масажно-процедурна зона, релаксаційна зона, косметологічний салон і т.д.).

33. Охарактеризуйте санаторно-курортні організації як інструмент надання лікувально-профілактичних послуг.

34. Охарактеризуйте форми рекреаційно-оздоровчих занять в паркових зонах міста Києва.

35. Охарактеризуйте різні форми рекреаційної діяльності в період літнього відпочинку із різними групами населення.

36. Охарактеризуйте особливості використання сучасних оздоровчих систем різними верствами населення (цигун, фітотерапія, масаж, гірудотерапія, іглорефлексотерапія, водотерапія, грязетерапія, ароматерапія тощо).

37. Охарактеризуйте популярні форми рекреаційних занять серед дорослого населення.

38. Охарактеризуйте анімаційні послуги у закладах відпочинку.

39. Надайте загальну характеристику закладам рекреаційно-оздоровчої діяльності.

40. Охарактеризуйте культурно-освітні види рекреації.

41. Охарактеризуйте напрямки фітнесу.

42. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі рекреаційні програми.

43. Характеристика сніжно-льодових видів рекреаційних занять.

44. Охарактеризуйте фітнес-клуби міста Києва.

45. Охарактеризуйте сутність рекреаційно-оздоровчих технологій.

46. Охарактеризуйте особливості кондиційного тренування (мета, завдання, засоби, структура).

47. Охарактеризуйте форми занять рекреаційними фізичними вправами з дітьми дошкільного та шкільного віку.

48. Охарактеризуйте форми занять рекреаційними фізичними вправами з людьми зрілого та літнього віку.

49. Охарактеризуйте туризм як вид рекреації.

50. Охарактеризуйте фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості («танцювальні» класи занять).

51. Охарактеризуйте фітнес-програми на кардіотренажерах. Особливості методики проведення занять.

52. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі програми за системою Пілатеса.

53. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі заняття з фітбол-аеробіки.

54. Охарактеризуйте фізкультурно-оздоровчі заняття з хатха-йоги.

55. Охарактеризуйте сучасні спа-процедури для дорослого населення.

56. Охарактеризуйте особливості проведення занять зі степ-аеробіки.

57. Назвіть види дозвілля та фактори, від яких залежить вибір занять на дозвіллі.

58. Охарактеризуйте відмінності проведення дозвілля молоддю та людьми зрілого та літнього віку

59. Назвіть методи стимулювання активності до занять спеціально організованою руховою діяльністю з дорослим населенням.

60. Охарактеризуйте фактори здорового способу життя людини.

61. Дайте характеристику поняттю «стиль життя» та «здоровий спосіб життя».

62. Назвіть засоби корекції процесу старіння.
63. Назвіть види гіпокінезії та причини її виникнення.
64. Охарактеризуйте принципи використання спеціально організованої рухової активності у системі оздоровлення населення.
65. Охарактеризуйте види контролю, які використовують під час рекреаційно-оздоровчих занять.
66. Охарактеризуйте суб'єктивні ознаки неадекватності фізичних навантажень.
67. Назвіть найбільш ефективні види циклічних вправ оздоровлення людей зрілого та літнього віку.
68. Обґрунтуйте чому спортивні ігри можуть бути засобом оздоровлення різних груп населення.
69. Охарактеризуйте показники, від яких залежить дозування фізичного навантаження під час рекреаційних занять іграми.
70. Обґрунтуйте чому рекреаційні заняття відносять до позаурочних форм.
71. Охарактеризуйте особливості методики проведення рухливих ігор у різні вікові періоди.
72. Охарактеризуйте форми фізкультурно-рекреаційних занять у побуті студентів і під час канікул.
73. На чому базуються народні ігри, обряди, на свято Трійці.
74. Які народні ігри проводять на свято Івана Купала?
75. Охарактеризуйте особливості завдань і змісту фізкультурно-рекреаційних занять з особами літнього віку.
76. Назвіть основні види спортивно-оздоровчих рекреаційних послуг.
77. Охарактеризуйте методику складання індивідуальних оздоровчих і тренувальних програм за обраним видом фізичних вправ.
78. Назвіть основні рекреаційні заходи в системі профілактики професійних захворювань.
79. Охарактеризуйте спортивно-оздоровчий сервіс як сферу реалізації різного комплексу послуг.
80. Охарактеризуйте методику проведення спортивно-оздоровчих заходів у фітнес-центрах, у дитячих спортивних таборах та дитячих спортивних центрах.
81. Охарактеризуйте, в чому полягає рекреаційний ефект та який із видів відпочинку є найбільш ефективним для людини.
82. Охарактеризуйте сучасні фітнес-програми аеробного спрямування у процесі рекреаційних занять.
83. Розкрийте та охарактеризуйте поняття «фітнес» та «велнес»
84. Поясніть зміст поняття «дозвілля сучасної людини»?
85. Охарактеризуйте сучасні фітнес-програми у процесі рекреаційних занять.
86. Надайте визначення поняттю «фізичне здоров'я» в аспекті функціонування резервів біоенергетики організму людини.
87. Опишіть, в чому полягає феномен активного відпочинку.
88. Проаналізуйте правила безпеки при проведенні рекреаційних заходів.
89. Проаналізуйте сутність раціонального харчування.
90. Охарактеризуйте критерії позитивних змін, що відбуваються після рекреаційних занять.

XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Апанасенко Л.Г. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. / Апанасенко Л.Г., Попова Л.А. , Магльований А.В. – Львів: ПП « Кварт», 2011. – 303 с.
2. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник/ О. Ю. Дмитрук. - Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
5. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000. – 254 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Килимистий С.М. Анімація в туризмі: Навч. посібник / С. М. Килимистий. – К.: Вид-во ФПУ, 2007. – 188 с
8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
9. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.- 224 с.
10. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.: Олімпійська література, 2007. – 216 с.
11. Основы валеологии: в трех томах / под ред. Петленко В.П. - Киев: Олимпийская литература, 1998.
12. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012. - 724с.
13. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
15. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.
16. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
17. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

Додаткова:

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Аквааэробика // Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 183 – 228.
3. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. выпуск. – С. 56-60.
4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
5. Бар-Ор. О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
6. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. - М.: Недра Коммюникейшен ЛТД, 1999. – 664 с.
7. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с.
8. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 256 с.
9. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимулировании. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
10. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебн. пособие для студентов ВУЗов. – М.: узд. центр «Академия», 2001 – 352 с.
11. Вейдер Дж. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 306 с.
12. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
13. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.
14. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.
15. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – Изд. 2-е, доп. и перераб.. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
16. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС, 2003. – 240 с.
17. Психология здоровья: Методические разработки для студентов и аспирантов / Под общ. ред. Г.В.Ложкина. – К.: НУФВСУ, 2002. – 60 с.
18. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.

19. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
20. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
21. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 208 с.
22. Шапошникова В.И. Биоритмы – часы здоровья. – М.: Советский спорт, 1991. – 63 с.